

キャベツと豆腐のごまみそスープ



材料 (3人分)

- ・キャベツ 3枚 (120g)
- ・小松菜 1株 (60g)
- ・木綿豆腐 1/3丁 (100g)
- ・すりごま 小さじ5 (15g)
- ・味噌 大さじ1と2/3 (30g)
- ・だし汁 450cc



作り方

1. キャベツ、小松菜、豆腐を食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にだし汁を入れ、沸騰したら1. を入れる。
3. 野菜に火が通ったら味噌を溶かし入れる。
4. 最後にすりごまを加えればできあがり。

ひとことメモ

- *野菜たっぷりメニュー
- *冷蔵庫にある野菜を使ってアレンジOK!

栄養価 (1人分)

エネルギー：83kcal

食物繊維：2.1g

食塩相当量：1.1g



3種野菜のカラフルごま和え



材料（2人分）

- | | |
|--------|-----------|
| ・人参 | 約2cm（20g） |
| ・もやし | 1/3袋（60g） |
| ・ほうれん草 | 70g |
| ・すりごま | 小さじ1（3g） |
| ・しょうゆ | 小さじ1（6g） |
| ・砂糖 | 小さじ1（3g） |



作り方

1. 人参は千切りにし、もやしとほうれん草はよく洗う。
2. 水から人参をゆで、途中でもやしを入れてゆで、ザルにあげて冷ます。
3. 沸騰したお湯にほうれん草を入れてゆで、水にとって冷やしてよく絞り、3~4cmの長さに切る。
4. ボールにすりごまとしょうゆと砂糖を混ぜ合わせ、よく絞った2. と3. を入れてさらに混ぜ合わせ、器に盛る。

ひとことメモ

- *3種類の野菜をゆでて和えるだけ！
- *1品で75gの野菜がとれます。
- *味付けを鶏ガラスープとごま油に変えると中華風に！ポン酢やごまダレでもおすすめ！

栄養価（1人分）

エネルギー：31kcal

食物繊維：1.8g

食塩相当量：0.4g



トースターで簡単！しいたけピザ



材料（3人分）

- ・しいたけ 6個（90g）
- ・ケチャップ 大さじ2と1/3（35g）
- ・ミックスベジタブル 45g
- ・ピザ用チーズ 30g



作り方

1. しいたけは軸を取る。
2. しいたけのかさにケチャップ、ミックスベジタブル、ピザ用チーズを順にのせる。
3. トースターで5分焼く。

ひとつメモ

- *火を使わずに短時間で作れます。
- *ミックスベジタブルを使い、簡単に色鮮やかに仕上げました。
- *ピザ風で、しいたけが苦手な子どもでも食べやすい人気メニュー！

栄養価（1人分）

エネルギー：158kcal

食物繊維：2.0g

食塩相当量：1.0g

